Психология 18 сентября 2023 2981

Хватит это терпеть! Как выйти из токсичных отношений?

Бывает, что вместо радости, счастья и удовлетворения отношения приносят боль и стресс. При этом со стороны несчастная семья или ядовитый рабочий коллектив часто выглядят вполне благополучно.

Содержание

1. Что такое токсичные отношения?
2. Как заподозрить токсичные отношения?
3. Почему люди остаются в токсичных отношениях?
4. Чем опасны токсичные отношения?
5. Как выйти из токсичных отношений?

Как понять, что общение стало токсичным? Чем оно опасно и как его прекратить? Об этом подробно рассказываем в статье.

Что такое токсичные отношения?

Так называют отношения между людьми, в которых отсутствует поддержка и есть конфликт. Один стремится ослабить другого, есть конкуренция, неуважение и нет сплоченности.

В токсичных отношениях люди могут наносить серьезный вред друг другу. Агрессор манипулирует, контролирует, порой даже проявляет жестокость, угрожает. Из-за этого жертва испытывает негативные чувства: тревогу, усталость, неуверенность, страх. В тяжелых случаях к психологическому насилию добавляется физическое.

Токсичными бывают не только романтические, но и дружеские, рабочие, семейные связи. Ребенок может пострадать от нездоровых отношений с родителем-манипулятором. Сотрудник — от начальника, который критикует подчиненных, переходя на личности и не стесняясь в выражениях.

Бывает так, что негативное поведение в токсичных отношениях проявляет не один, а оба участника. Или несколько человек, например в рабочем коллективе.

Как заподозрить токсичные отношения?

На их суть намекает само слово «токсичный», то есть ядовитый, способный отравить. Такое общение убивает медленно. Поначалу жертва может этого даже не замечать.

5 признаков, которые указывают на нездоровые отношения:

1. Общение с человеком не наполняет, а изматывает вас

После него вы чувствуете себя как выжатый лимон. К примеру, вы встретились с подругой. Хотите поделиться радостной новостью и просто повеселиться. Но вместо этого не в первый раз получаете едкие замечания и стенания о собственный горькой судьбе.

2. Ваши потребности игнорируются

Планируя совместную поездку, муж покупает билеты на самолет. Жену он ставит перед фактом, игнорируя ее боязнь полетов и просьбы путешествовать на поезде.

3. Контроль, манипуляции, нарушение личных границ

Мать девочки-подростка без разрешения читает личные записи в дневнике и переписки в телефоне. Дочь пытается объяснить, что это ее личное пространство, которое нельзя нарушать. В ответ мать устраивает скандал и настаивает на своей правоте, объясняя свое поведение заботой о ребенке.

4. Вы постоянно боитесь расстроить другого человека

Вы живете с партнером будто на минном поле. Пытаетесь подбирать слова, делать все правильно. Но одно неосторожное слово — и человек взрывается: слезы, упреки, а порой даже угрозы и физическая агрессия.

5. Вас эксплуатируют и не уважают

На работе начальник регулярно просит задержаться и навешивает дополнительные обязанности, пишет по рабочим вопросам в выходные. На ваши попытки отказаться и предложения оплачивать переработки он отшучивается или намекает, что незаменимых сотрудников нет.

Почему люди остаются в токсичных отношениях?

Многие даже не осознают их токсичность. Например, дети, которые растут в нездоровых отношениях и считают их нормальными. Агрессию и контроль они принимают за любовь и заботу.

В токсичных романтических отношениях часто формируется эмоциональная зависимость от партнера. Это делает разрыв очень сложным. Человек, которого долго подавляют, кажется себе никчемным и боится остаться один. Постепенно он теряет веру в то, что сможет сам встать на ноги или найти другого партнера.

Еще одна причина, по которой человек долго не разрывает общение, — цикличность токсичного поведения. Агрессор периодически проявляет заботу и любовь. Это создает ложное ощущение того, что все может измениться к лучшему.

Нельзя забывать и про условия жизни. Маленький ребенок не может уйти от родителей-манипуляторов. Работник с кредитами и ипотекой становится заложником начальника-самодура. Женщина с грудным ребенком без собственного жилья и поддержки родителей терпит агрессию мужа из страха остаться без средств.

Чем опасны токсичные отношения?

Токсичные отношения разрушительны. Страдает психика, социальные навыки, иногда даже физическое здоровье.

Частые последствия токсичных отношений:

1. **Низкая самооценка**. Критика и неуважение со стороны близкого или авторитетного человека подрывают веру в себя. Вы начинаете сомневаться во всем, чувствуете себя недостойным любви и уважения.
2. **Тревога и депрессия**. Страх, стрессы и эмоциональные качели отрицательно сказываются на психике. Человек становится нервным, напряженным, раздражительным. В тяжелых случаях присоединяются тревожные расстройства и хроническая депрессия.
3. **Потеря друзей, семьи**. Из-за токсичного человека могут испортиться отношения с близкими людьми. Начальник-тиран заберет все ваше время и внимание — для близких в жизни просто не останется места. Партнер-абьюзер попытается изолировать вас от друзей и семьи. Так вы станете более зависимыми и управляемыми.
4. **Физический вред**. У токсичного человека есть проблемы с контролем гнева или садистские наклонности? Ссора с ним опасна и может кончиться насилием.

Если абьюзер получил зеленый свет на агрессию, с каждым разом она обычно нарастает. Синяки и ссадины в начале отношений могут закончиться переломами костей и другими тяжелыми травмами.

Как выйти из токсичных отношений?

Первый шаг к освобождению — осознать проблему. Если в отношениях вы чувствуете себя нелюбимым и несчастным, пришло время их пересмотреть. Сделать это в одиночку бывает сложно. Обратитесь за помощью к другу или члену семьи, которому доверяете. Обсудите проблему с **психологом** или на **групповой терапии**. Поддержка придаст вам сил и уверенности.

Второй шаг — установите границы. Если вы хотите дать шанс своим отношениям или по какой-то причине не можете выйти из них сразу, защитите себя. Сообщите человеку, какое поведение для вас неприемлемо и какие могут быть последствия.

Третий шаг — подготовьтесь к разрыву. Если вы хотите уйти с работы, где токсичный коллектив, заранее начните поиски новой работы, соберите финансовую подушку. Если планируете разрыв с партнером или другом, подумайте о новом хобби. Так вы сможете переключиться и сформируете новый круг общения.

Четвертый шаг — освобождение. Отношения стали настолько токсичны, что реанимировать их нельзя? Значит, пришло время уйти.

Разрыв токсичных отношений — трудное решение. Но в конечном итоге оно сделает вашу жизнь лучше. И со временем в нее придут люди, близкие вам по духу.

2981

Важно! Статья подготовлена исключительно в информационных целях, ее содержание не является основанием для самодиагностики и лечения. Предоставленная информация не должна рассматриваться в качестве замены медицинской консультации. Для постановки верного диагноза и назначения лечения необходимо обратиться к врачу. У препаратов имеются противопоказания, перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Читайте также

Здоровая жизнь
Лучшие зубные пасты: рейтинг 2023 года
29 января 2024 302

Здоровая жизнь
Чем лечить больное горло?
25 января 2024 297

О болезнях от А до Я
Что делать, если продуло спину?
18 января 2024 667

Здоровая жизнь
Чем вреден вейп для здоровья человека?
16 января 2024 926

Здоровая жизнь
Как ускорить заживление раны?
15 января 2024 5910

Болезни с именем
Хорея Гентингтона: танец с невидимым врагом
12 января 2024 701

О болезнях от А до Я
Что такое ГЭРБ и как ее лечить
9 января 2024 5780

На диете
В чем польза ягод годжи?
3 января 2024 859

© 2000—2024. Сеть социальных аптек «Столички». Все права защищены.